Менопауза: главное — не бояться!

Рано или поздно каждая женщина задумывается о наступлении периода в ее жизни, который следует за менопаузой. Часто эти мысли вызывают беспокойство, ведь состояние связано с определёнными физическими и психологическими изменениями, способными повлиять на сложившийся образ жизни. Давайте разберёмся, как проявляются симптомы менопаузы и в чём заключается суть этих изменений.

Менопауза – это состояние, которое по достижении соответствующего возраста переживает каждая женщина. Главная особенность этого периода —гормональная перестройка. Яичники постепенно перестают производить половые гормоны эстрогены. В течение примерно 2 лет после последней менструации они все ещё сохраняют эту функцию. Однако затем в отсутствие эстрогенов многие системы организма начинают испытывать нехватку гормона, из-за чего становятся уязвимы перед патологическими изменениями.
Часто женщины опасаются менопаузального синдрома (последствие гормональной перестройки). Тяжесть синдрома зависит от наследственности, внешних условий, образа жизни, особенностей организма. С данным состоянием сталкиваются от 26 до 75% женщин.

Когда наступает менопауза. У женщин выделяют несколько возрастных групп, внутри которых наиболее часто начинается естественное угасание репродуктивной функции.

- → *Преждевременная менопауза* — до 40 лет.
- → *Ранняя менопауза* — около 40–45 лет.
- → *Своевременная менопауза* наступает в возрасте 46–54 лет.
- → *Поздняя менопауза* — от 55 лет и выше.

  В большинстве случаев первые изменения в своём состоянии, которые вызваны угасанием репродуктивной функции, многие женщины отмечают в преддверии 45–50 лет. Известно, что позднее наступление менопаузы повышает риск возникновения рака молочной железы.

Первые признаки менопаузы. Наиболее чётко указывает на постепенное угасание функции яичников регулярность менструации. В некоторых случаях цикл сбивается в сторону увеличения периода, в других — сокращения промежутков между менструацией.

Симптомы менопаузы. Климактерический период у женщины связан с практически полной остановкой выработки гормона эстрогена. Рецепторы, чувствительные к данному гормону, располагаются во многих органах (мочевой пузырь, сердце и артерии, головной мозг, кости, кожа и т.д.), а значит, работа каждого из них подлежит перестройке.

Первые 1-2 года после менопаузы:

- → **Кровеносные сосуды**. С их работой связан наиболее ассоциируемый с менопаузой симптом — приливы. Это внезапные ощущения жара длительностью 1–2 минуты, которые часто

сопровождаются обильным потоотделением, иногда — ознобом, и головокружением. Довольно часто проявляются в ночное время, что способствует плохому сну. Также со стороны кровеносных сосудов отмечают болевые спазматические синдромы в области сердца.

Существует несколько степеней тяжести приливов. Первая — около 10 приступов в день, вторая — до 20, третья — более 20 проявлений в сутки.

- → **Нервная система**. В первое время постменопаузы нередки депрессивные состояния, частая смена настроения, расстройства сна, раздражительность, нарушения концентрации внимания. Это происходит из-за влияния гормонального дисбаланса на гипоталамус.

Через 2-5 лет после менопаузы:

- → **Мочеполовая система**. Распространённые симптомы — сухость и неприятные ощущения во влагалище (зуд, жжение), учащённое мочеиспускание. Нарушение микрофлоры влагалища — количество лактобацилл уменьшается, повышается pH среды. Из-за недостаточного кровоснабжения постепенно снижается мышечный тонус уретры.
- → **Кожа** становится более сухой, появляются морщины. Также страдают все придатки кожи — волосы и ногти приобретают ломкость, теряют привлекательный внешний вид. Это происходит из-за снижения образования коллагена при дефиците эстрогенов.

Через 5-8 лет после менопаузы:

- → **Костная система**. Одним из самых опасных рисков при менопаузе у женщин является развитие остеопороза, причиной которого становится закономерное «вымывание» кальция из костей, в результате они становятся гораздо более хрупкими. Около 20–40% женщин развитых стран сталкиваются с этой проблемой, и примерно в 30% случаев она ведёт к переломам. Все дело в дефиците кальция и витамина D на фоне гормональных изменений — для того чтобы поддерживать нормальный уровень вещества в крови, организм самостоятельно «забирает» кальций из костей. В постменопаузальный период женщина может терять до 2% костной ткани каждый год.
- → **Сердечно-сосудистая система**. После менопаузы повышается риск развития атеросклеротических явлений — стенокардии, инфарктов, инсультов. Защитная роль эстрогенов в отношении сердечно-сосудистой системы практически прекращается, также свою роль играют нарушения баланса кальция и витамина D.

Как можно снизить выраженность симптомов менопаузы?

В настоящее время наступление менопаузы часто совпадает с достижением женщиной определённого уровня жизни — сложившаяся семейная обстановка, карьерный успех, высокая самооценка. А гормональные изменения нарушают привычный ход вещей, сказываясь на самочувствии и мироощущении. До того, как современные медицинские препараты появились на полках аптек, многие предпочитали стойко терпеть все симптомы угасания репродуктивной функции. Другие — прибегали к помощи народных средств, зачастую неэффективных и даже опасных. Но

сейчас нет необходимости в таких крайностях, ведь снижение до минимума дискомфорта после менопаузы возможно с помощью современных лекарств.

Для этих целей применяют как синтетические гормональные препараты, так и натуральные — на основе фитоэстрогенов. Это растительные соединения, которые имеют эстрогенное действие на организм. Кроме того, рекомендуется принимать препараты кальция и витамина D3 — для укрепления костей, зубов и сердечно-сосудистой системы. Также они стимулируют выработку коллагена, что может положительно повлиять на состояние кожи и волос.

Сравнительное количество фитоэстрогенов в источниках питания (мкг / г)

1 мкг = 0.000001 г

Источники	Количество мкг на 100 г продукта
Семя льна	379380 мкг
Соевые бобы	103920 мкг
Соевый йогурт	10275 мкг
Кунжутное семя	8008,1 мкг
Соевое молоко	2957,2 мкг
Хумус	993 мкг
Чеснок	603,6 мкг
Курага	444,5 мкг
Фисташки	382,5 мкг
Финики	329,5 мкг
Подсолнечные семечки	216 мкг
Оливковое масло	180,7 мкг
Миндаль	131,1 мкг
Кешью	121,9 мкг
Зелёная фасоль	105,8 мкг
Арахис	34,5 мкг
Лук	32 мкг
Ягоды черники	17,5 мкг